

GAPS diēta

Ieteicamie produkti	Nevēlamie produkti
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Ananāsi ▪ Apelsīni ▪ Aprikozes ▪ Arbūzi ▪ Artišoki ▪ Augļu un dārzeņu sulas (svaigi spiestas) ▪ Augu un augļu tējas ▪ Avokado ▪ Āboli ▪ Baklažāni ▪ Baloža gaļa ▪ Baltā pupiņas (mērcēt pirms vārīšanas, noskalot lieko cieti) ▪ Banāni (tikai gatavi - ar brūnumiem uz miziņas) ▪ Biezpiens, nokrejots ▪ Brazīlijas rieksti ▪ Briseles kāposti ▪ Brī siers (Brie) ▪ Brokoļi ▪ Bumbieri ▪ Burkāni ▪ Celuloze, pārtikas piedevās ▪ Cietais siers ▪ Citroni ▪ Citronskābe ▪ Cukīni ▪ Cūkas gaļa un tauki ▪ Čedaras siers (Cheddar) ▪ Dateles (svaigas vai žāvētas, ja nav mērcētas sīrupā) ▪ Dilles ▪ Džins (dažreiz) ▪ Etiķis, ābolu vai baltais, ja nav alergijas ▪ Etilspirts (ļoti reti) ▪ Fazāna gaļa ▪ Gaļa 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Acidofīlais piens ▪ Agaragars ▪ Agaves sīrups ▪ Alus ▪ Alveja ▪ Aļģes ▪ Amarants ▪ Aspartāms ▪ Augļu un dārzeņu sulas no pakām ▪ Aunazirņi ▪ Auzas ▪ Ābolu sula ▪ Balzāma etiķis ▪ Bezalkoholiskie dzērieni, rūpnieciski ražoti ▪ Biezpiens ▪ Brendijs ▪ Buljona kubiciņi ▪ Cepamais pulveris, izņemot tīru nātrija bikarbonātu (dzeramo sodu) ▪ Cepamās eļļas ▪ Ciete ▪ Cigoriņu sakne ▪ Cīsiņi un desu izstrādājumi, rūpnieciski ražoti ▪ Cukurs ▪ Dekstroze ▪ Fetas siers ▪ Fruktoligosaharīdi ▪ Fruktoze ▪ Gaļa, kas ir konservēta, pārstrādāta, sālīta, žāvēta ▪ Gāzētie, saldinātie dzērieni ▪ Graudi (kvieši, rudzi, auzas, mieži, prosa, rīsi, griķi, amarants, kvinoja uc) ▪ Graudu milti ▪ Griķi ▪ Grujēras siers (Gruyere)

<ul style="list-style-type: none"> ▪ Garšvielas (bez piedevām) ▪ Gī jeb dzidrinātais sviests ▪ Gliemeži, mīkstmieši ▪ Gorgonzola siers ▪ Greipfrūti ▪ Gudas siers (Gouda) ▪ Gurķi ▪ Indijas rieksti ▪ Ingvera sakne ▪ Jēra gaļa un tauki ▪ Jogurts, gatavots mājās ▪ Jūras zāles, svaigas vai žāvētas (tikai ar Pilno GAPS diētu) ▪ Kabači ▪ Kafija, malta, nestipra ▪ Kajēnas pipari (Cayenne) ▪ Kamambēra siers (Camembert) ▪ Kanēlis ▪ Kaperi ▪ Kāļi ▪ Kāposti ▪ Kāršu pupiņas (haricot) ▪ Kivi ▪ Kokosrieksti (svaigi un žāvēti) ▪ Kokosriekstu eļļa ▪ Kokosriekstu piens, sveigs ▪ Koriandrs ▪ Ķiploki ▪ Ķirbis ▪ Ķirši ▪ Laims ▪ Lapu salāti (visu veidu) ▪ Lazdu rieksti ▪ Lēcas (mērcēt pirms vārīšanas, noskalot lieko cieti) ▪ Liellopa gaļa un tauki ▪ Mandarīni ▪ Mandeles ▪ Mango ▪ Marinēti gurķi, bez cukura un citām neatļautajām sastāvdaļām ▪ Medus (dabiskais) ▪ Melones 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Hotdogi (Hot dogs) ▪ Iesals ▪ Ievārījumi ▪ Jogurts, rūpnieciski ražots ▪ Kakao pulveris ▪ Kanelīni pupiņas (Canellini) ▪ Karagināns ▪ Kartupeļi ▪ Kastaņi un kastaņu milti ▪ Kazas siers ▪ Kečups ▪ Kokosriekstu piens, konservēts ▪ Konservanti ▪ Konservēti dārzeņi un augļi ▪ Košļājamā gumija ▪ Krējums, saldaiss ▪ Krējums, skābais (rūpnieciski ražots) ▪ Kukurūza ▪ Kukurūzas ciete ▪ Kukurūzas pārslas, ieskaitot brokastu pārslas ▪ Kukurūzas sīrups ▪ Kuskuss ▪ Kvieši ▪ Kviešu asni ▪ Kvinoja ▪ Laktoze ▪ Liķieri ▪ Maize, no graudu miltiem ▪ Makaroni, jebkādi ▪ Manna ▪ Margarīni un citi sviesta aizvietotāji ▪ Melnās, brūnās pupas ▪ Milets ▪ Milti (graudu) ▪ Miltu izstrādājumi (kūkas, cepumi, maizītes, maize, tortes, mērces, utt) ▪ Mocarella siers (Mozzarella) ▪ MSG (Nātrija glutamāts, monosodium glutamate) ▪ Mājas siers (cottage cheese) ▪ Neišateles siers (Neuchatel)
---	---

<ul style="list-style-type: none">▪ Muskatrieksti▪ Nektarīni▪ Ogas, jebkādas▪ Olas▪ Olīveļļa (auksti spiesta, Extra virgin cold pressed)▪ Olīves (konservētas, bez cukura vai citām neatļautajām sastāvdaļām)▪ Paipalu gaļa▪ Palmu eļļa▪ Papaija▪ Paprika (zaļa, dzeltena, sarkana, oranža)▪ Parmezāna siers (Parmesan)▪ Pekānas rieksti▪ Persiki▪ Pētersīļi▪ Pipari - melnie, sarkanie, baltie▪ Pīles gaļa un tauki▪ Plūmes, svaigas un žāvētas bez piedevām▪ Puķu kāposti▪ Pupiņas, baltās (mērcēt pirms vārīšanas, noskalot lieko cieti)▪ Putnu gaļa un tauki▪ Rabarberi▪ Rāceņi▪ Rieksti (svaigi lobīti)▪ Riekstu milti vai malti rieksti▪ Rokforas siers (Roquefort)▪ Romāno siers (Romano)▪ Rozīnes▪ Rutki▪ Sakņu selerijas▪ Sarkanās bietes▪ Sāls (jūras sāls, Himalaju sāls)▪ Selerijas▪ Sēklas (sauļspuķu, čia, linsēklas, sezama uc)▪ Sēnes▪ Sinepju sēklas▪ Sīpoli▪ Skočs (dažreiz)	<ul style="list-style-type: none">▪ Okra▪ Paniņas▪ Pastinaks▪ Pektīns▪ Piens (jebkura dzīvnieka)▪ Plēkšņu milti (Spelt)▪ Prosa▪ Pupas konservos (baked beans)▪ Pupu milti un asni▪ Raugs▪ Rikotas siers (Ricotta)▪ Rieksti, kas ir sālīti, cepti, glazūrā▪ Rīsi▪ Rīsu piens▪ Rudzi▪ Saharīns▪ Saldējums (rūpnieciski ražots)▪ Saldie dzērieni▪ Saldie kartupeļi (batātes)▪ Saldinātāji▪ Sausais piens▪ Sausās brokastis (pārslas)▪ Siers, pārstrādāts, piem., smērējamais siers▪ Sīrupi▪ Skābais krējums (rūpnieciski ražots)▪ Soja▪ Soja un visi produkti, kas to satur▪ Sojas piens▪ Sūkalu pulveris▪ Svaigais siers▪ Šerijs▪ Šķiņķis▪ Šķīstošā kafija un kafijas aizvietotāji▪ Šokolāde▪ Tapioka▪ Tartara siers (Tartar)▪ Tēja, šķīstošā▪ Topinambūri (Jeruzalemes artišoki)▪ Ziedputekšņi▪ Zivis, konservētas dažādās mērcēs, žāvētas, sālītas▪ Želejas
--	---

<ul style="list-style-type: none">▪ Spargēļi▪ Speķis▪ Spināti▪ Stiltonas siers (Stilton)▪ Sviesta pupiņas (žāvētas un svaigas)▪ Sviests (Gī jeb dzidrinātais sviests)▪ Šķeltie zirņi (mērcēt pirms vārīšanas, noskalot lieko cieti)▪ Šveices siers▪ Tēja, nestipra, svaigi gatavota, ne šķīstošā▪ Tītara gaļa un tauki▪ Tomāti▪ Tomātu biezenis, bez piedevām, tikai ar sāli▪ Tomātu sula, bez piedevām, tikai ar sāli▪ Ūdenskrese▪ Valrieksti▪ Vistas gaļa un tauki▪ Vīnogas▪ Vīns, sausais, baltais vai sarkanais▪ Zaļie zirnīši (svaigi)▪ Zemesrieksti, svaigi vai grauzdēti▪ Zemesriekstu sviests bez piedevām▪ Zilais siers▪ Zivis▪ Zivju konservi savā sulā▪ Zoss gaļa un tauki	
---	--

Avots: "Gut and Psychology Syndrome: Natural Treatment for Autism, ADD/ADHD, Dyslexia, Dyspraxia, Depression, Schizophrenia", Natasha Campbell-McBride, 2010

Tulkotājs: GAPS konsultante Silvija Ābele www.curantur.lv/GAPS

Vairāk par GAPS angļiski un krieviski www.gaps.me

